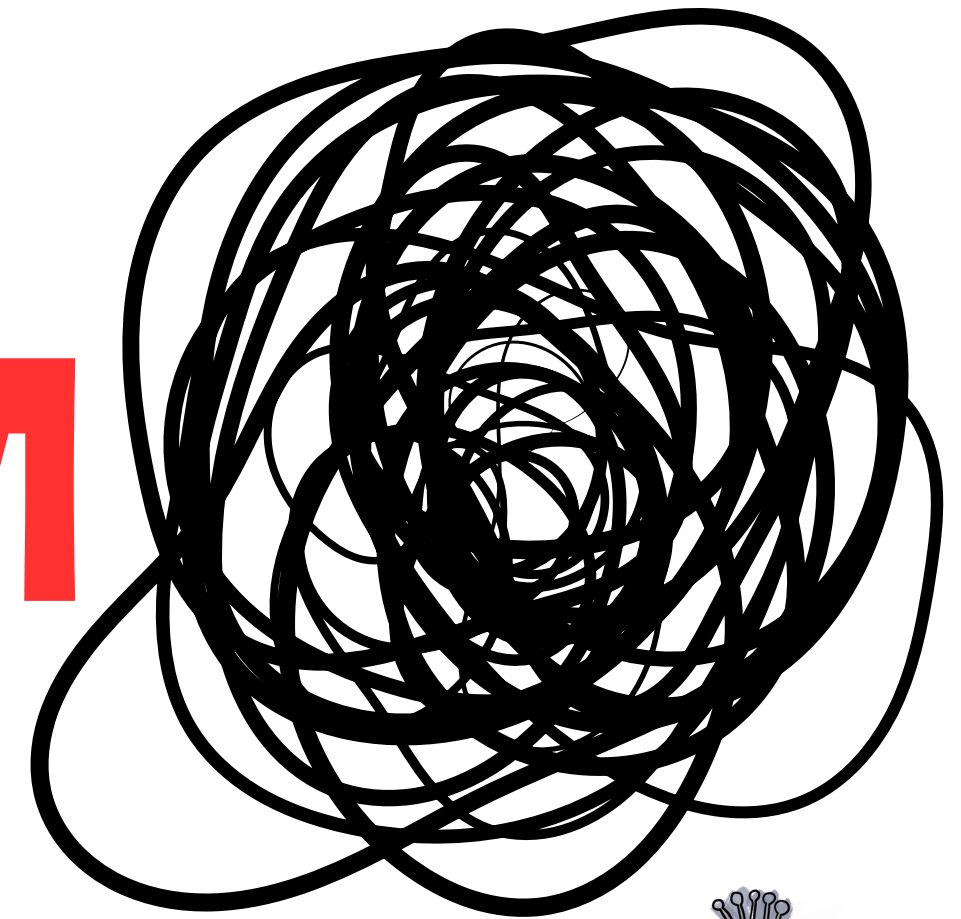
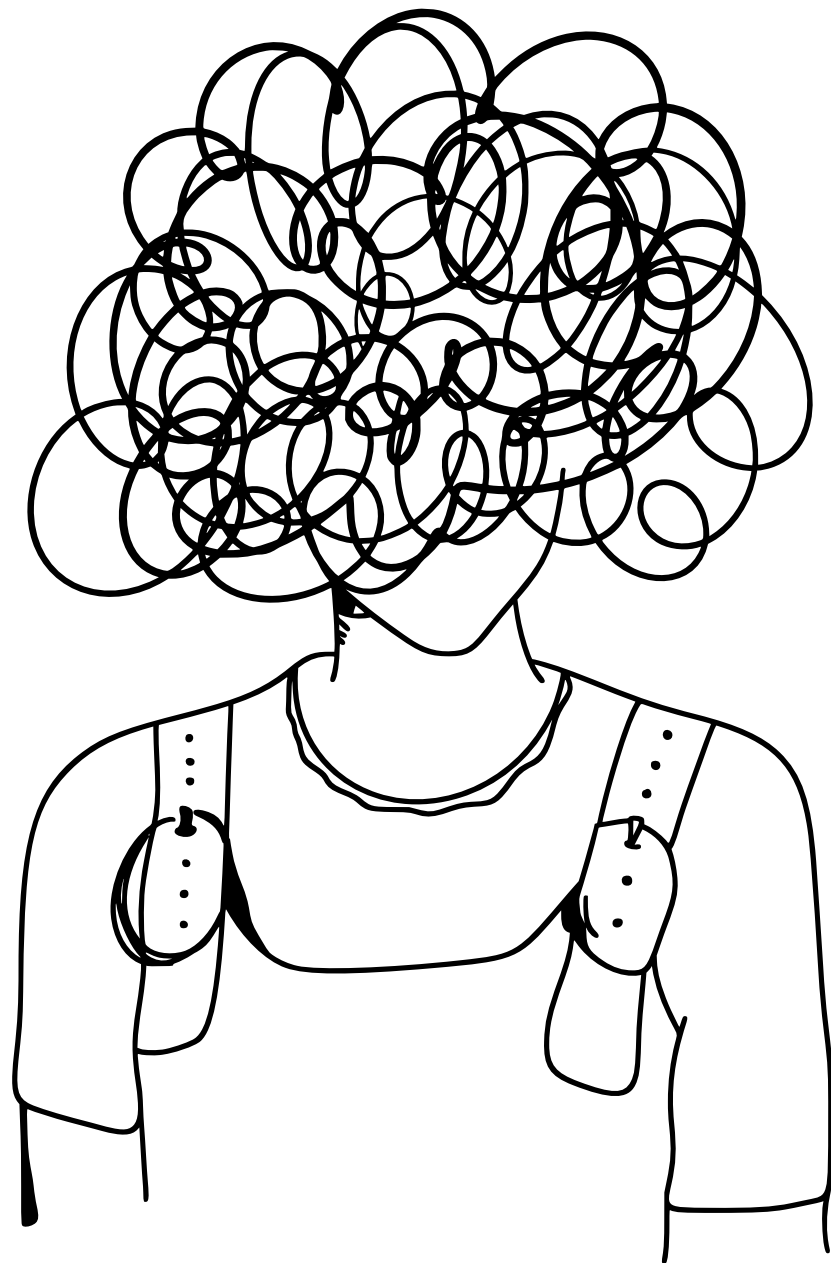


TECHNIKI RADZENIA SOBIE

ZE

STRESEM



**RADZENIE SOBIE ZE STRESEM I DBANIE O
RÓWNOWAGĘ EMOCJONALNĄ JEST SZALENIE
WAŻNE, BY ZACHOWAĆ**

ZDROWIE PSYCHICZNE

Ile razy słyszałeś, czytałaś te słowa?

Oklepane?

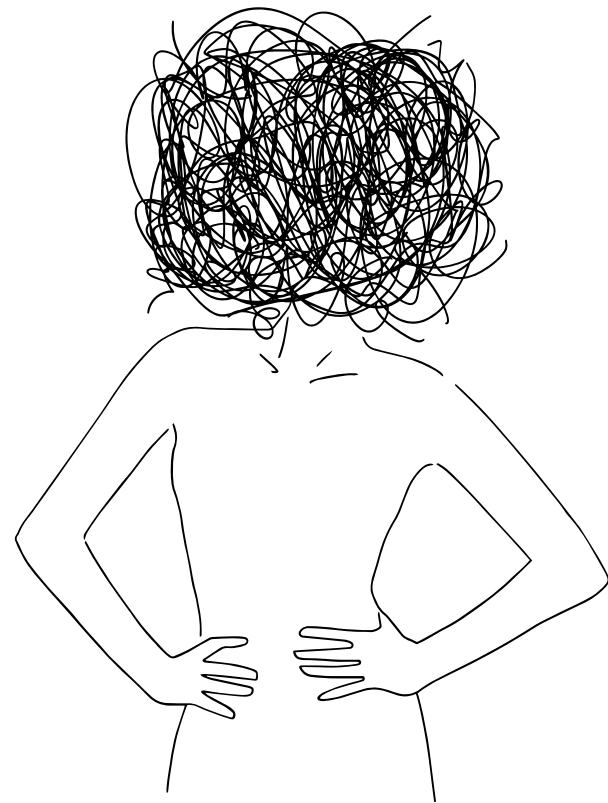
Brzmi jak frazes?



Terapeutica.net

Ile razy zastanawiałeś_aś się nad źródłem stresu?
Gdzie tkwi Twój problem?

IDENTYFIKACJA ŹRÓDŁA STRESU JEST NAJWAŻNIEJSZA!



PROBLEMY W SZKOLE, W DOMU?

NADMIAR OBOWIĄZKÓW?

TRUDNE RELACJE?



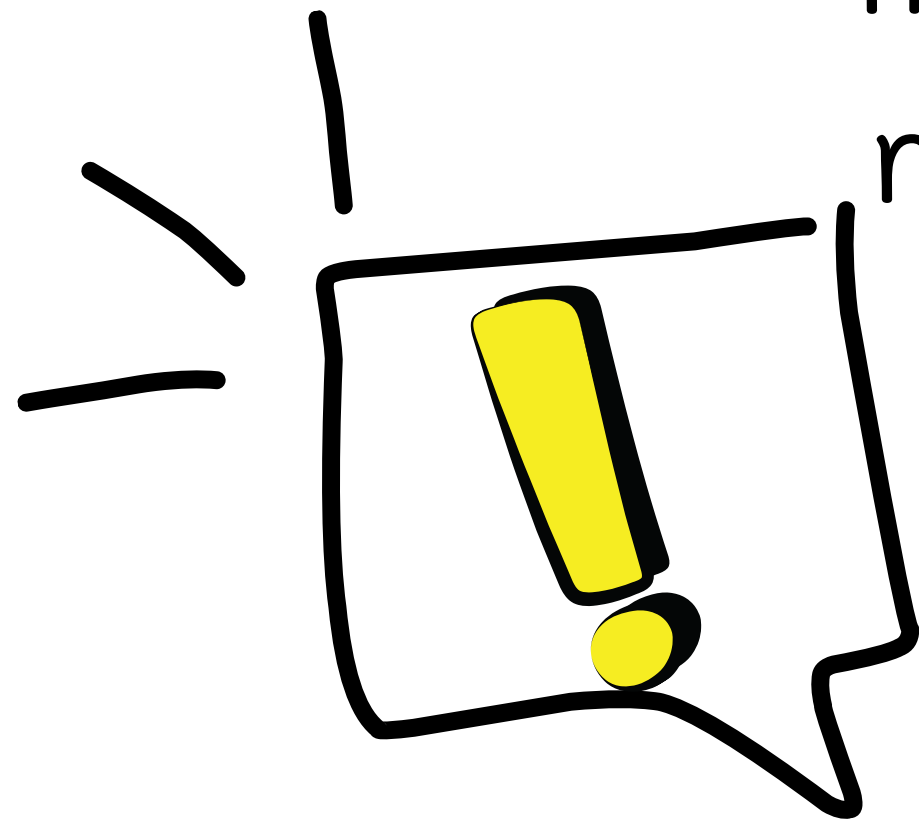
Terapeutica.net

Jesteś w stanie zidentyfikować źródło stresu?

Stresujesz się, ale “nie wiem czym”?

Wiesz, że istnieją techniki, które mogą pomóc Ci się zrelaksować i złagodzić napięcie?

na pewno o tym słyszałeś,
na pewno tym czytałaś...



Pytanie brzmi...
czy praktykowałeś?
czy próbowałeś?



Głębokie oddychanie

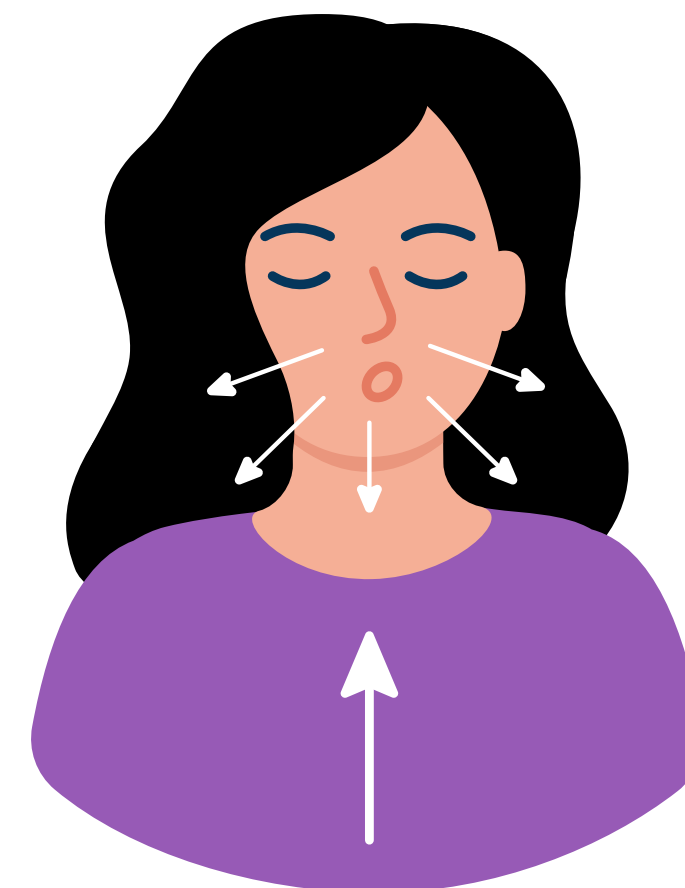
Relaksacja mięśniowa

Słuchanie muzyki relaksacyjnej

Aromaterapia



Spróbuj!



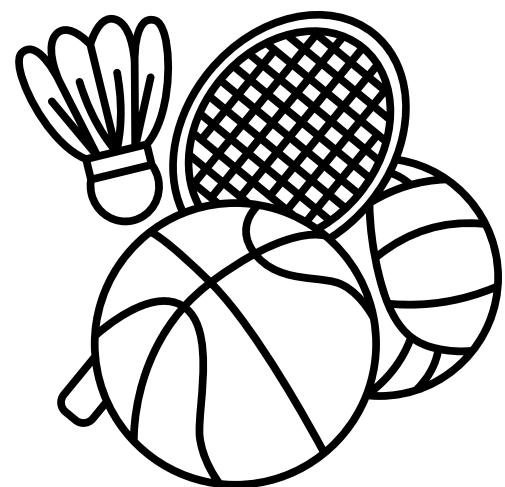
REGULARNA AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

Pomaga w redukcji stresu i poprawie samopoczucia

Ruch uwalnia endorfiny - **hormony szczęścia**

Znajdź formę ruchu, która Ci odpowiada

Bieganie
Taniec

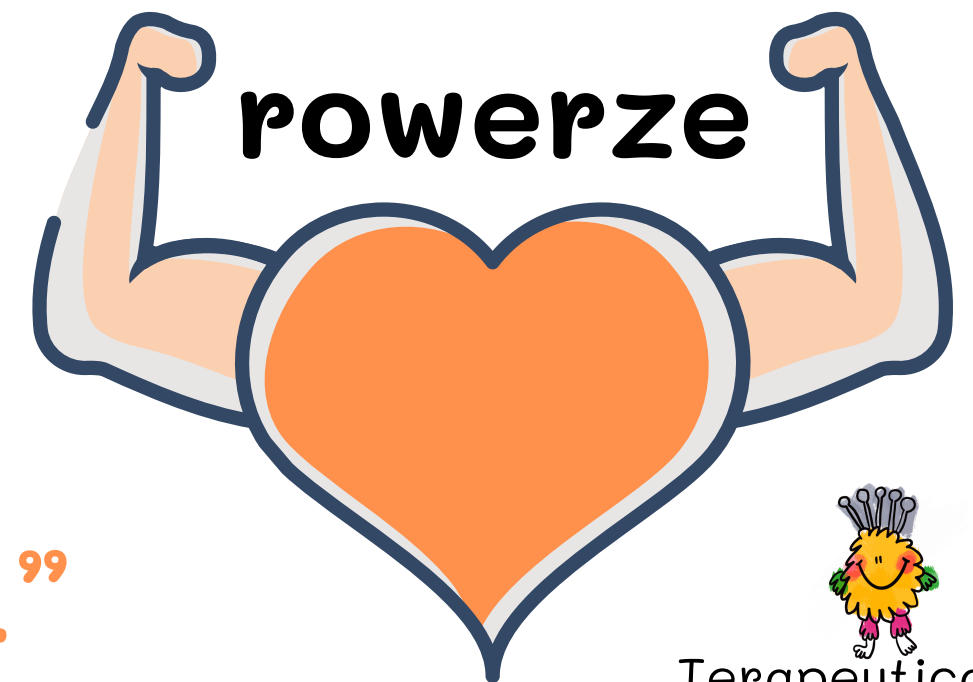


Pływanie
Spacer

Nie działa?

Słowo "klucz" to "regularna"

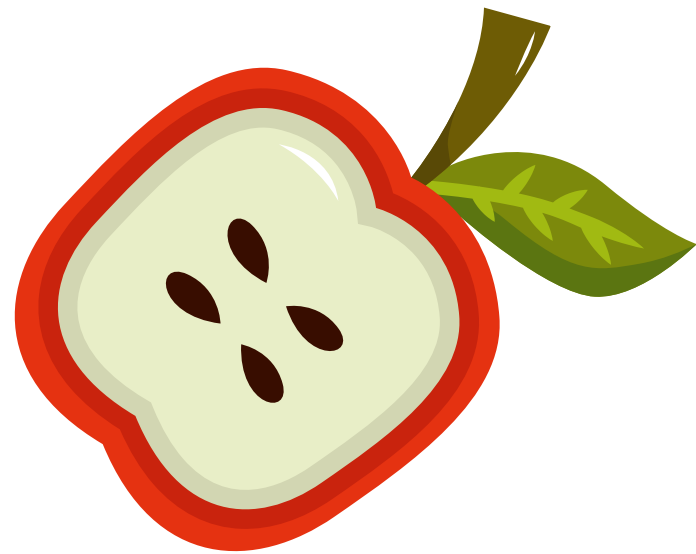
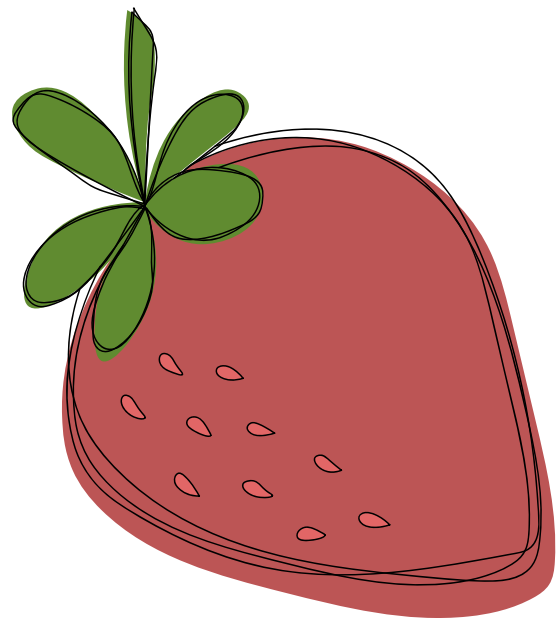
Jazda na
powerze



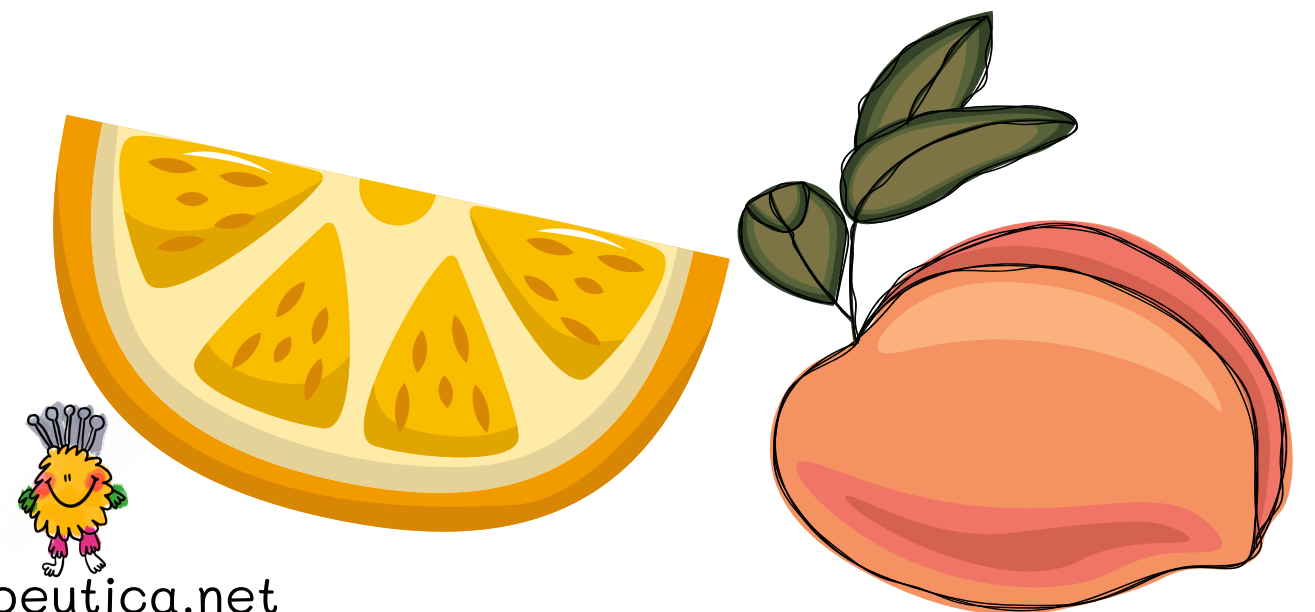
ZDROWE NAWYKI ŻYWIENIOWE

Unikaj nadmiernego spożycia **kawy**, **alkoholu**, które często pogarszają objawy stresu

Postaw na świeże owoce, warzywa, pełnoziarniste produkty, zdrowe tłuszcze i odpowiednie ilości białka

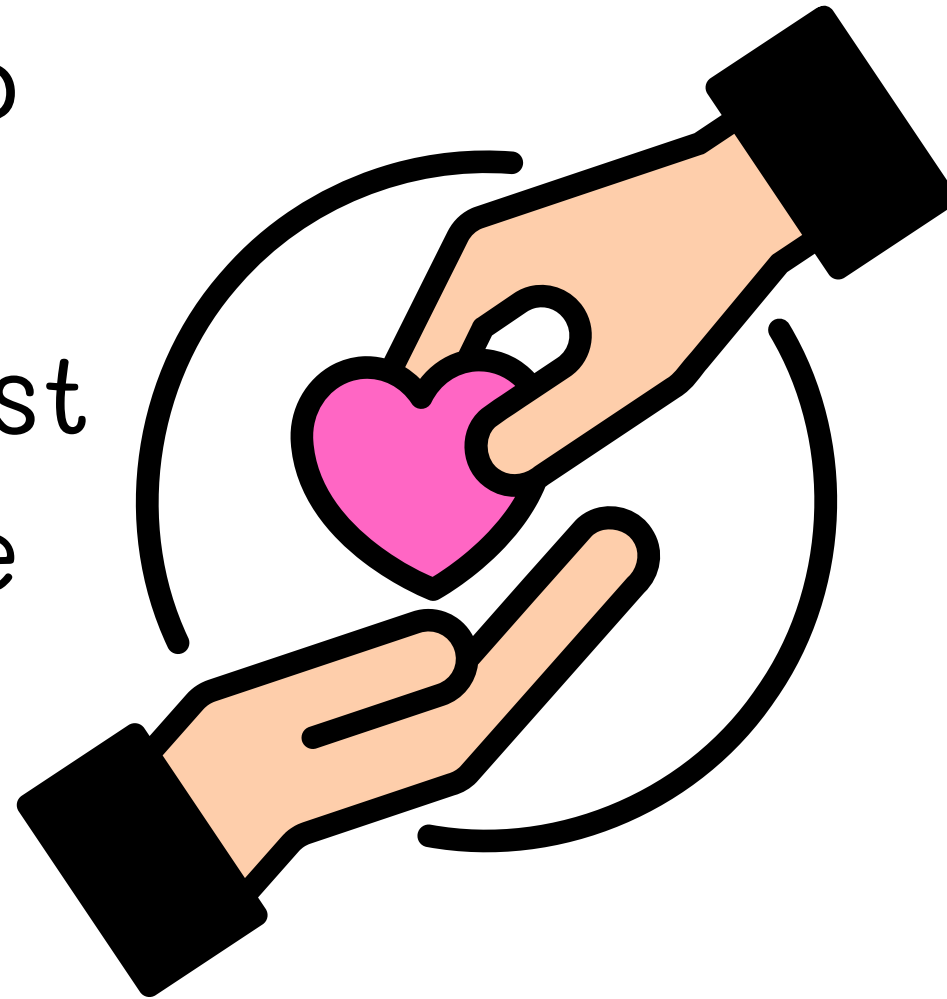


Spróbuj!
Poczujesz się
lepiej!



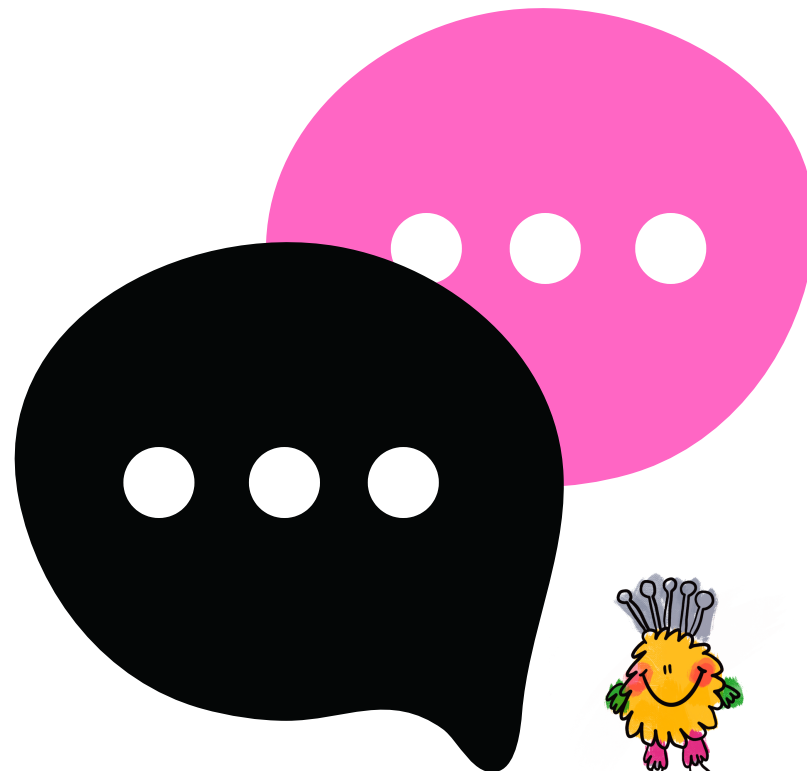
NAWIAŹ I UTRZYMUJ WSPARCIE SPOŁECZNE

Mówienie o tym, co czujesz, o swoich doświadczeniach jest niezwykle pomocne



Być może z rodziną, z przyjaciółmi możesz podzielić się swoimi obawami i problemami

Nie wahaj się skorzystać z **pomocy terapeuty** lub **psychologa**, grupy wsparcia jeśli uważasz że potrzebujesz profesjonalnej pomocy



ZARZĄDZAJ CZASEM, BĄDŹ ZORGANIZOWANY_A

Nadmiar obowiązków i brak organizacji prowadzą do poczucia przytłoczenia i stresu

Staraj się utrzymać równowagę między szkołą a czasem wolnym, aby zapobiec nadmiernemu przeciążeniu



Terapeutica.net

Sprawdź na co tracisz czas

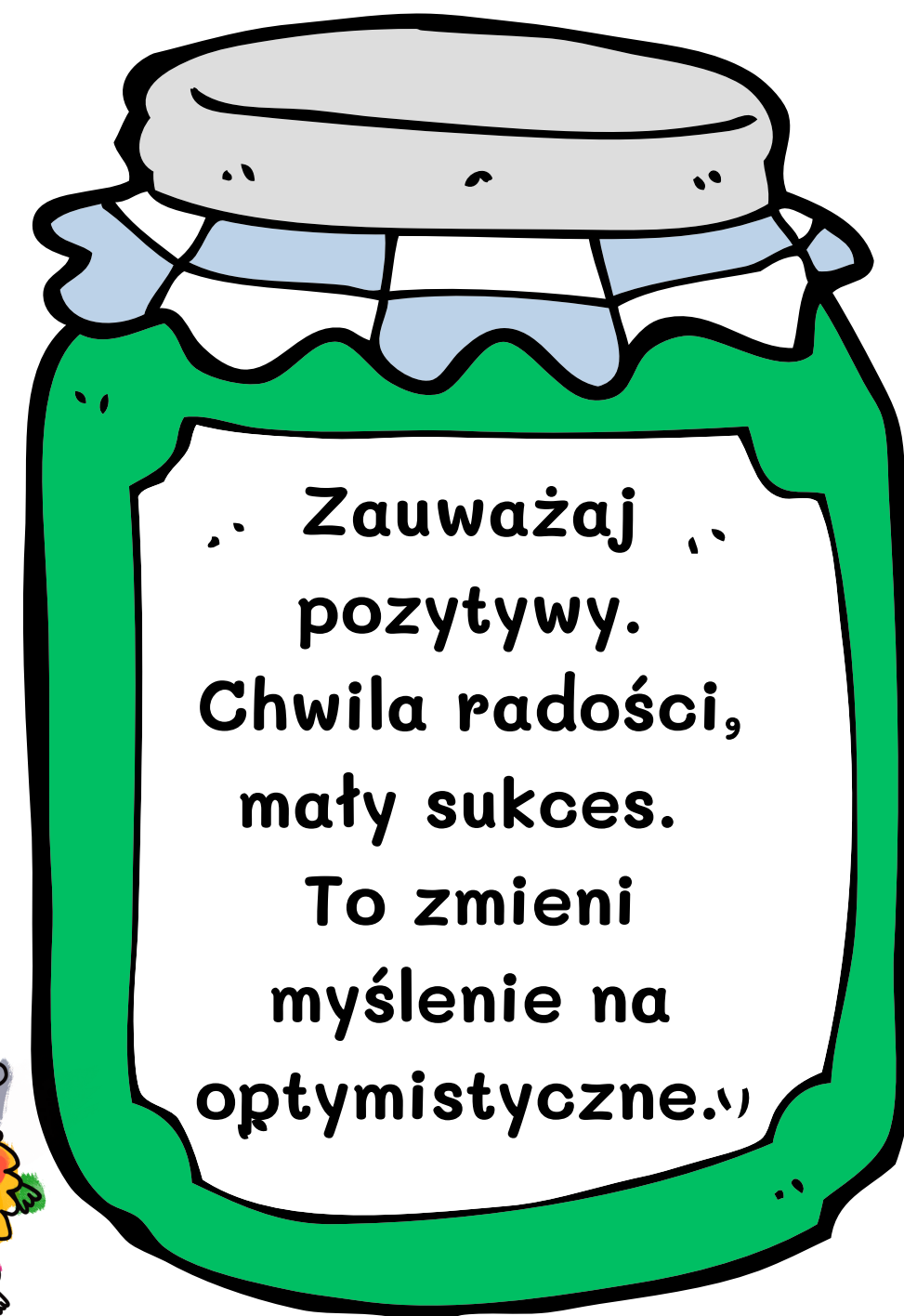
Ustalaj cele i weryfikuj ich osiągnięcie

Staraj się delegować zadania

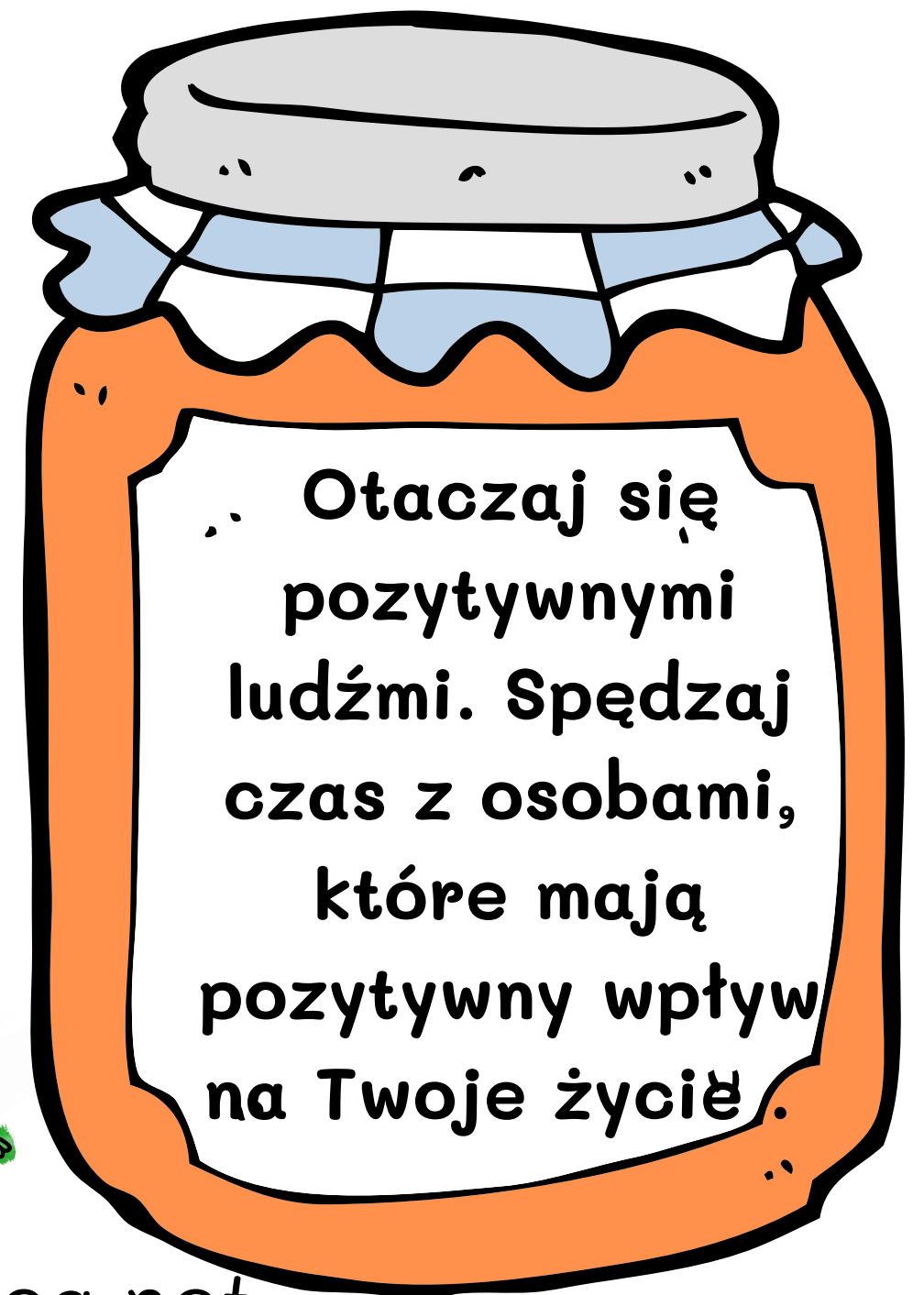
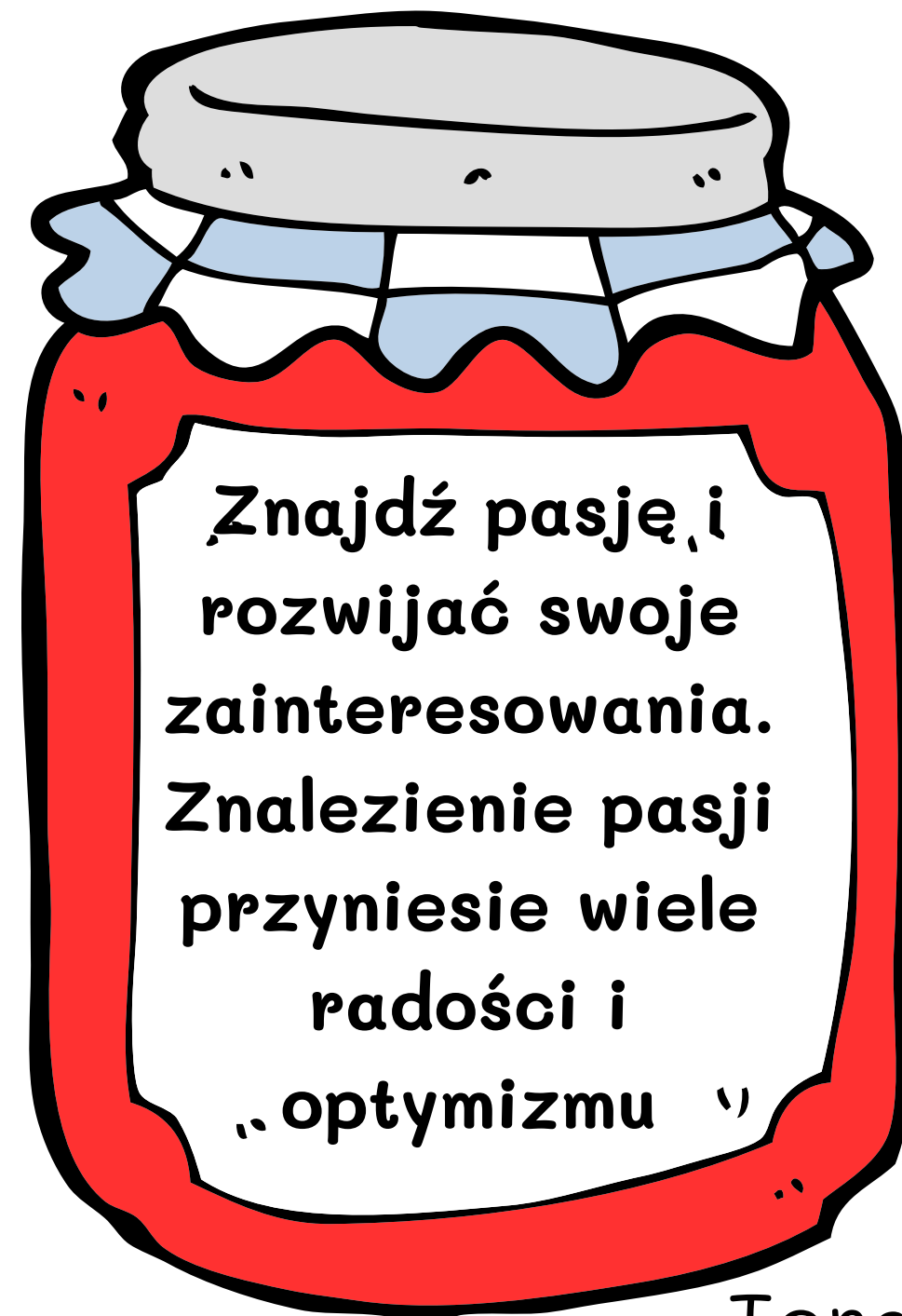
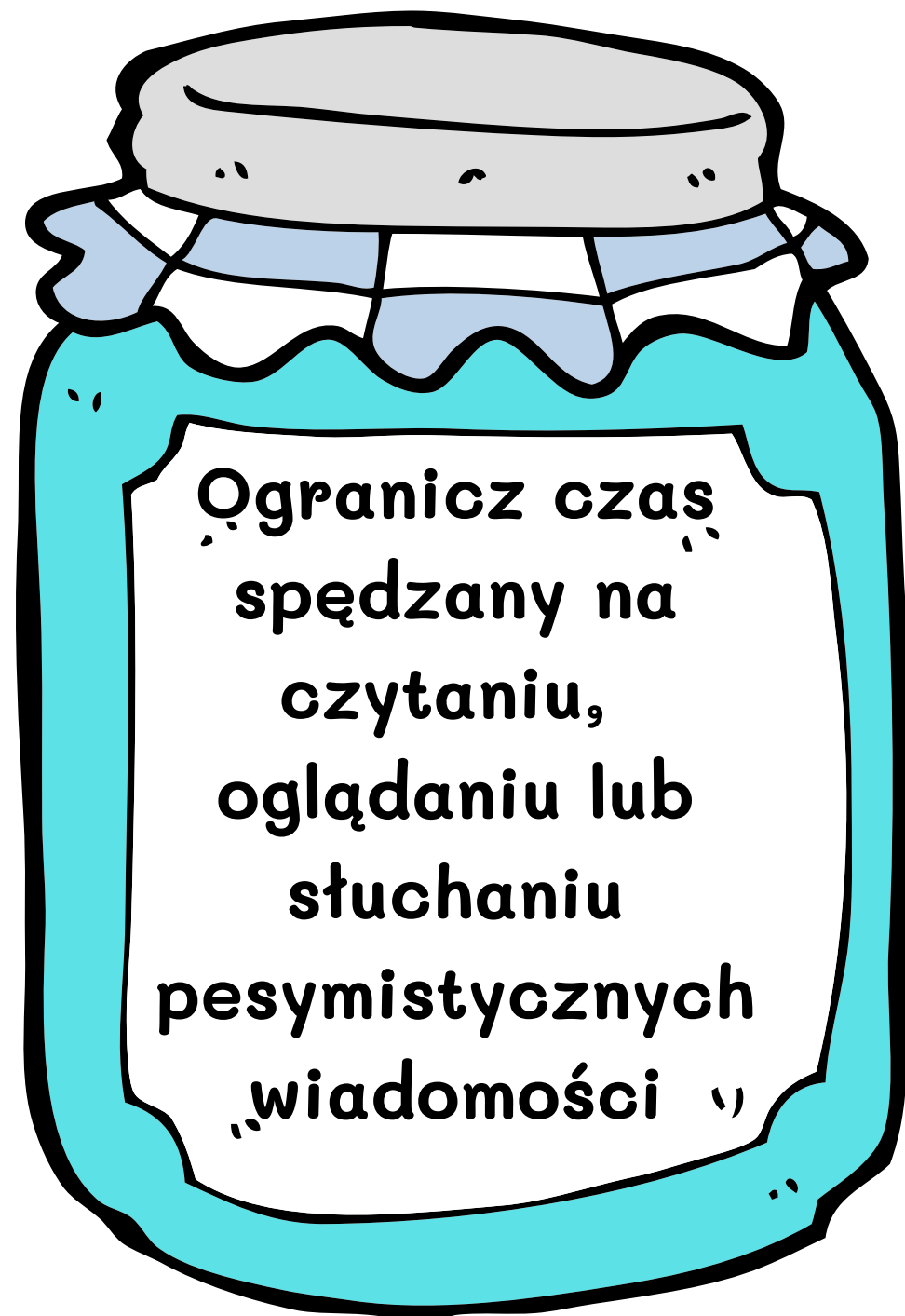
Stwórz listę zadań i ustalaj priorytety

Bądź uporządkowany, walcz z nietadem

PRAKTYKUJ POZYTYWNE MYŚLENIE



PRAKTYKUJ POZYTYWNE MYŚLENIE



Prezentacja Autyzm, Zobacz mnie!

**Innowacja pedagogiczna promująca
inkluzywność i tolerancję**

**Niespodziewane zastępstwa - karty
pracy i scenariusze**



Therapeutica.net